

# OBSAH

---

Předmluva .....	9
Úvod .....	11
<b>I V LESE A U VODY .....</b>	<b>15</b>
1 Oříšky a „oříšky“ .....	16
2 Lesní ovoce .....	23
3 Jiné plané plody .....	29
4 Sladká míza stromů .....	35
5 Houby jedlé i psi .....	40
6 Byliny a kořínky .....	45
7 Pradávné vitaminy .....	51
8 Na pastvě a u vody .....	57
<b>II NA POLI A VE MLÝNĚ .....</b>	<b>65</b>
1 Pšeno, bér a rosa .....	66
2 Brašno, pražmo – holce .....	71
3 Žito a „žito“ .....	79
4 Od zrna k válcům .....	86
5 Oves a „roubenina“ .....	96
6 Pohanka a „turkyně“ .....	103
7 Hrách a pučálka .....	108
8 „Semenec“, olej a „zábojny“ .....	114
<b>III NA STATKU A ZA HUMNY .....</b>	<b>127</b>
1 Mléčné požehnání .....	128
a) Mléko a „kyška“ .....	128
b) Máslo a „putra“ .....	137
c) Tvaroh a tvarůžky .....	142

2	Na salaši .....	151
3	U rybníka .....	158
4	Vpád bramborů .....	164
	a) Předchůdci bramborů .....	164
	b) „Zemský jabka“ či „bandory“ .....	171
5	Řepná revoluce .....	181
6	Z chlíva do komína .....	189
7	Ze zelnice do pivnice .....	195
8	Ze zahrady do komory .....	200
	a) V ovocném sadu .....	200
	b) V selské zahrádce .....	213

#### **IV V PÁTEK A VE SVÁTEK .....** 219

1	Půst a posty .....	221
2	Velikonoce .....	227
3	Vánoce .....	235
4	Jiné svátky .....	247
5	Masopust a hody .....	256
6	Narození .....	266
7	Úmrtí .....	277
8	Svatba .....	281

#### **V VŠEDNÍHO DNE .....** 291

1	Od rána do večera .....	293
2	Polévky .....	302
	a) Polévky masité .....	304
	b) Úkrop a jiné nálevy .....	305
	c) Polévky zahuštěné .....	307
	d) Bramborové .....	308
	e) Luštěninové .....	309
	f) Mléčné .....	311
	g) Ovocné .....	313
	h) Zelné .....	316
	ch) Kyselo .....	318
	i) Alkoholické .....	319
3	Moučné pokrmy .....	321
	a) Chléb .....	323
	b) Bílé pečivo .....	326

· c)	Moučníky spařené .....	334
d)	Moučníky vařené, .....	336
e)	Těsto kynuté .....	342
4	Jiné škrobnaté pokrmy .....	346
a)	Kaše .....	348
b)	Luštěniny .....	353
5	Brambory a zelenina .....	358
a)	Brambory .....	359
b)	Bramborová jídla .....	363
c)	Zelenina .....	369
d)	Syrová strava, .....	376
6	Maso a omáčky .....	382
a)	Druhy masa .....	385
b)	Úprava masa .....	391
c)	Omáčky .....	398
7	Káva .....	403
8	Doma a na poli .....	409
Závěr .....		423
Doslov .....		426
Literatura .....		427
Rejstřík .....		433